

LA DIETA DISOCIADA

GRUPOS DE ALIMENTOS:

- 1

Frutas ácidas

Cítricos, naranja, limón, mandarina, pomelo, lima. Tomate.
- 2

Frutas semiácidas

Albaricoque, cereza, fresa, higo, kiwi, melocotón, piña, sandía, uva. Manzana y pera.
- 3

Frutas dulces

Ciruela, pasa, dátíl, higo seco, orejones, uva pasa.
- 4

Frutos oleaginosos

Aceite, aceituna, aguacate, almendra, coco, mantequilla de cacahuete, nuez, piñón, pistacho, sésamo.
- 5

Cereales

Arroz, trigo y derivados (harinas, copos, pastas), maíz y derivados (tapioca, gofio canario, palomitas). Pan (de cualquier tipo).
- 6

Legumbres y germinados

Garbanzo, guisante, haba, judía, lenteja, soja. Cacahuete. Brotes de alfalfa y otros.
- 7

Hortalizas

Alcachofa, berenjena, calabaza, calabacín, judía tierna, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, zanahoria.
- 8

Feculosas

Boniato, castaña, patata, plátano, zanahoria cocida.
- 9

Verduras y algas

Acelga, apio, berro, brécol, coles, coliflor, endivia, escarola, espárrago, espinaca, lechuga. Champiñones y setas. Agar-agar, mori.
- 10

Ajos y cebollas

Incluidos los ajos y cebollas tiernos.
- 11

Huevos

De gallina, pato, etc...
- 12

Leche

Entera, semidesnatada o desnatada.
- 13

Mantequilla

Prescindir de la margarina.
- 14

Quesos

Todo tipo de quesos, incluso los llamados "de régimen".
- 15

Carnes y pescados

Carnes, pescados y mariscos. Al natural, embutidos, conservas y encurtidos.

TABLA DE COMPATIBILIDADES:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
2	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
3	NO	SI	SI	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
4	NO	SI	M	SI	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
5	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	M	M	M	NO
6	NO	M	NO	M	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
7	NO	M	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI
8	NO	M	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
9	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	SI
10	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI
11	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	SI	NO	M
12	NO	SI	NO	NO	M	M	NO	SI	NO	NO	M	SI	SI	M	NO
13	NO	NO	M	M	M	M	SI	SI	M	NO	SI	SI	SI	M	NO
14	NO	SI	NO	NO	M	M	M	SI	M	NO	NO	M	M	SI	NO
15	NO	NO	NO	M	NO	M	SI	NO	SI	SI	M	NO	NO	NO	SI

CÓMO UTILIZAR ESTA TABLA:

La idea es que puedes comer de todo, y en la cantidad que quieras. Simplemente no has de mezclar alimentos incompatibles. Para saber qué alimentos son compatibles entre sí, y cuáles no, procede de la siguiente forma:

- Busca el primer alimento en la tabla de arriba, y apunta el número del grupo al que pertenece.
- Busca el segundo alimento en la tabla de arriba, y apunta el número del grupo al que pertenece.
- En la tabla de abajo, cruza los dos números, y obtendrás como resultado SI, NO o M. Cuando salga SI, puedes mezclarlos sin problemas y seguirás perdiendo peso. Si sale NO, no debes mezclarlos en una misma comida bajo ningún concepto, porque te engordarán. Si es M, significa que puedes mezclarlos cuando quieras mantener el peso, pero no cuando quieras adelgazar.
- Consultar en las reglas dietéticas que no haya ninguna incompatibilidad adicional:

LAS 12 REGLAS DIETÉTICAS:

1. No comer proteínas de carne ni hidratos de carbono después de las 19:00.
 2. Respetar las digestiones completamente (3 horas como mínimo).
 3. No tomar lácteos después de la comida; sólo yogures bio, café o infusiones. El yogur bio es compatible con todo, en todo momento.
 4. No tomar bebidas gaseosas ni zumos mientras se come o en proceso de digestión. Tomar agua o vino (no de aguja).
 5. Si se utilizan frituras, freír con el aceite muy caliente, y después escurrir y envolver en servilletas de papel.
 6. Si apetece helado, tómese de una sola clase, sin galleta y sin mezclar sabores.
 7. Los caldos para las comidas se harán normales, pero los alimentos incompatibles no se comerán. Es decir, si por ejemplo hay paella, puede comerse el arroz y las verduras (pese a haberlas cocinado en un caldo con carnes), pero las carnes no se comerán.
 8. La sémola de verduras, de venta en herboristerías, se puede utilizar con cualquier caldo, y es compatible con todo.
 9. Las especias, en cantidades moderadas, son compatibles con todo, en todo momento.
 10. Tomar zumo de limón todas las mañanas, endulzado preferiblemente con miel.
 11. La comida que menos engorda es el pescado o marisco solo, en la cena.
 12. El alcohol engorda.
-

EJEMPLO 1:

Quiero comerme un filete de carne con patatas. ¿Puedo?

1. En la tabla de arriba, buscamos la carne, y resulta que pertenece al grupo 15.
2. En la misma tabla, buscamos las patatas, y vemos que están en el grupo 8.
3. En la tabla de abajo, cruzamos la línea del 15 con la línea del 8 y obtenemos un rotundo NO, lo que significa que la combinación de carne con patatas nos engordará si la tomamos.

EJEMPLO 2:

Bueno, ¿y qué tal un filete de carne con calabacín, pimientos y ajitos tiernos?

1. En la tabla de arriba, buscamos la carne, y resulta que pertenece al grupo 15.
2. En la misma tabla, buscamos el calabacín, y se halla el grupo 7.
3. En la tabla de abajo, cruzamos la línea del 15 con la línea del 7 y obtenemos un SI, lo que significa que la combinación de carne con calabacín no nos engordará si la tomamos.
4. Repetimos el proceso con la carne (grupo 15) y el pimiento (grupo 7), y obtenemos otro SI.
5. Lo hacemos de nuevo con la carne (grupo 15) y los ajos (grupo 10), y de nuevo el resultado es si.
6. Comprobamos que el calabacín y el pimiento (grupo 7) sea compatible con los ajitos (grupo 10), y también lo es, pues tenemos otro SI.
7. Y como vamos a usar aceite (grupo 4) para asarlos, nos aseguramos de que éste sea compatible tanto con la carne (grupo 15), como con los ajitos (grupo 10) como con el calabacín y el pimiento (grupo 7), y obtenemos SI en todos los casos.

¡Perfecto! Podemos tomar tanta carne con calabacín, pimientos y ajitos tiernos como queramos, sin miedo a engordar.

EJEMPLO 3:

Bueno, pues ya me he comido mi filete de carne con calabacín, pimiento y ajitos tiernos. Y ahora, de postre, una naranjita...

1. En la tabla de arriba, buscamos la naranja, y resulta que pertenece al grupo 1.
2. En la misma tabla, buscamos, por ejemplo, el calabacín o los pimientos que nos acabamos de comer, y vemos que están en el grupo 8.
3. En la tabla de abajo, cruzamos la línea del 1 con la línea del 8 y obtenemos NO, o sea que nada de naranjita: esa naranja nos hará engordar. ¿Qué tal un par de yogures bio, que son compatibles con todo, tal y como se indica en la 3ª regla dietética?

EJEMPLO 4:

Esta noche me voy a hacer pasta para cenar. Unos spaghetti *aglio, olio e peperoncino* para mi menda.

1. En la tabla de arriba, buscamos la pasta, y resulta que pertenece al grupo 5.
2. En la misma tabla, buscamos el ajo, y se halla el grupo 10.
3. En la tabla de abajo, cruzamos la línea del 5 con la línea del 4 y obtenemos un SI. Vamos bien.
4. Repetimos el proceso con la pasta (grupo 5) y el aceite (grupo 4), consiguiendo otro SI.
5. Los *peperoncini* son una especia, y tal y como se indica en las reglas dietéticas, las especias son compatibles con todo.

Perfecto, ¿no? Pues no. Porque si te repasas la 1ª regla dietética, observarás que NUNCA se debe tomar hidratos de carbono (por ejemplo, pastas) en la cena. Puedes comer tantos spaghetti *aglio, olio e peperoncino* como quieras, pero nunca cenarlos. Así que tendrán que esperar a mañana... ¿no tenías unas sardinas en la nevera? ¿Y por qué no te pones como el Quico de sardinitas asadas con ajo y perejil, esta noche, que no engorda nada, tal y como dice la 12ª regla dietética?